

ビタミンB1を摂取しているとメタボにならない？

疫学調査では玄米を食べている人では精白米を食べている人に比べ、大腸ガンをはじめ糖尿病や高血圧も少ないことが報告されています。ということは精米する時に捨ててしまう胚芽やぬかに重要な成分があるのではないのでしょうか？ 胚芽はDNAの分裂が一番活発で、細胞増殖の要の部分です。また、ぬか床として活用されるように、ぬかも栄養が豊富な部分です。一方、白米の部分はその活動のためのエネルギー貯蔵庫です。私たちは、エネルギー源のみ、つまり糖質部分をたくさん食べて、生活活動の要の部分を捨てているのです。この胚芽やぬかにはビタミンB1が含まれているのです。メタボになりやすいラットによる動物実験でも、餌にビタミンB1を混ぜておくと糖尿病にならないことがわかりました。しかも血圧を上昇させる生理活性物質が増えておらず、高血圧にもならない。さらに解剖してみると内臓脂肪もあまり増えていませんでした。まるでビタミンB1はメタボの特効薬ではないかと思えてしまいます。



遠視と近視



目のピント合わせは、毛様体筋の収縮により水晶体が厚さを変えることで行っています。毛様体筋の力を抜いてピント合わせのための力を全く使っていない時には、目は最も遠くにピントが合っていて、逆に近くにピントを合わせる時には、毛様体筋は収縮させる努力をしているのです。遠くがよく見える遠視は良い目と思っていませんか？ 実は遠視は疲れやすい目です。なぜなら遠視はピント合わせの努力をしなければ、遠くにも近くにもピントが合わない目だからです。遠視は遠くを見ている時も、常に毛様体筋を使っている水晶体の厚さを変え、ピントを合わせています。一方近視は近くがよく見える目です。ピントがすでに近くに合っているのに、遠くにピントを合わせることができないのです。



全国の処方せん受付中

東北大学病院 国立仙台病院 市立病院
東北公済病院 労災病院 開業医院など

性別や年齢による痔の傾向

女性の痔といえば妊娠・出産が主な原因であるといわれていましたが、実はそれ以外にも生活習慣や排便習慣が大きく関係をしている病気です。ある統計では男女共にいぼ痔が多く、痔全体の5~6割を占めることがわかります。男性と女性を比べると、切れ痔は女性に多く、しかも若い世代に多い傾向にあり、痔瘻は男性に多くみられます。若い女性に切れ痔が多いのは、ダイエットやストレスで便秘がちになるという生活上の問題も関係しますが、意外にも肛門の筋力の強さも原因になっています。固い便が通る時に負担がかかりやすく、肛門が切れやすいのです。高齢になると一般的に加齢に伴い体の筋肉が落ちると同じように、肛門の筋肉も弱くなるため、切れ痔の発症が少なくなるようです。



河北仙販 第6回私の新聞オーディション入選作

